

保護者の皆様

小林市立野尻小学校
校長 児玉 善彦

生活リズム調査について（がんばりカードの記入のお願い）

日頃より本校の教育活動に対してご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、野尻中学校区での小中一貫教育の取組として「生活リズム調査」を計画しました。

夏休み明けの短い期間ですが、子どもたちには生活リズムを意識して整えながら、運動会（体育大会）等の行事に積極的に取り組んで欲しいと考えています。

つきましては、下記のとおり、お子さんと一緒に「生活がんばりカード」（別紙）に取り組んでくださるようお願いいたします。

1 目的

- 生活リズムを振り返って課題を見つけ、生活を見直すための機会とする。
- 朝食について考えさせ、朝食摂取の定着と内容改善の参考とする。

2 期間 8月28日（金）～8月31日（月）

3 記入上の留意点

- 質問項目に沿って、
小学校3年までは、お子さんと一緒に記入してください。
小学校4年以上は、本人に記入させてください。
- ①～④の食べ物を食べたら😊マークに好きな色をぬらせてください。
- 赤・黄・緑の食べ物については、給食献立表を参考にしてください。
- 保護者の皆様のご感想・ご意見を書いてください。
（「おうちのひとからひとこと」欄）
- 記入について不明な点は、保健室（養護教諭）までお問い合わせください。

4 その他

- 昨年度までは「生活リズム週間」を設定していましたが、本年度から「生活リズム調査」に変更し調査日を「4日間」としました。

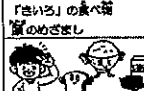

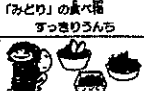
8月
28日（金）
～31日（月）

せいかつ
生活がんばりカード さん さん さん
年 番 名

	赤	黄	緑	青
朝ごはんを食べましたか？ ○はい ×いいえ				
①「さいろ」の食べ物 （朝のめざまし）	😊	😊	😊	😊
②「あか」の食べ物 （昼のめざまし）	😊	😊	😊	😊
③「みどり」の食べ物 （すつきりうんち）	😊	😊	😊	😊
④ その他 （みそ汁・スープ・おにぎりなど）	😊	😊	😊	😊
⑤の⑤のうちいくつ がぬれましたか？ 計	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
昨日 朝寝に なましたか？	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
朝は 朝寝に おきたか？	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
すいみん朝寝は？	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
1日のうちですつきりうんちが 出ましたか？				
当日は毎時間メディアを利用し ましたか？	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
ぬみがきしましたか（歯磨き）				

*メディアは・・・テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット（iPadなど）、インターネット（No.1など）、SNS（LINE、ツイッター、フェイスブック、メッセージなど）

※ 真ん中には、○（はい） ×（いいえ） で、書えてください

「さいろ」の食べ物 朝のめざまし 	「あか」の食べ物 昼のめざまし 	「みどり」の食べ物 すつきりうんち 	★給食中の 箸について 3つ以上揃った日 (日/4回) 2つ揃った日 (日/4回) 1つのみ (日/4回)
（生活リズムがんばりカードを塗りかえっての絵）			（82550020502020）

8月

28日(金)
~31日(月)

せいかつ

生活がんばりカード

ねん ばん なまえ

	金	土	日	月
あさごはんを食べましたか? ○はい ×いいえ				
①「きいろ」のたべもの (あたまのめざまし)				
②「あか」のたべもの (からだのめざまし)				
③「みどり」のたべもの (すっきりうんち)				
④ そのた (みそしる・スープ・ぎゅうにゅうなど)				
①②③④のうちいくつ 色がぬれましたか?	こ	こ	こ	こ
きのう なんじに ねましたか?	こ 時 分	こ 時 分	こ 時 分	こ 時 分
あさは なんじに おきましたか?	こ 時 分	こ 時 分	こ 時 分	こ 時 分
すいみんじかんは?	こ 時間 分	こ 時間 分	こ 時間 分	こ 時間 分
1日のうちですっきりうんちが 出ましたか?				
当日は何時間メディアを利用 しましたか?	金曜日に こ 時間 分	土曜日に こ 時間 分	日曜日に こ 時間 分	月曜日に こ 時間 分
歯みがきをしましたか(寝る前)				

※メディアとは・・・テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット (iPadなど)、インターネット (YouTubeなど)、SNS (LINE、ツイッター、フェイスブック、ティックトックなど)

※ しつもんには、○ (はい) × (いいえ) で、こたえてください

「きいろ」のたべもの あたまのめざまし	「あか」のたべもの からだのめざまし	「みどり」のたべもの すっきりうんち	☆期間中の 朝食について 3つ以上揃った日 (日/4日間) 2つ揃った日 (日/4日間) 1つのみ (日/4日間)
【生活リズムがんばりカードをふりかえっての感想】	【おうちのひとからひとこと】④		